INSTRUCTION MANUAL

Home Trainer

UK

Bedienungsanleitung

Heimtrainer

DE

SportPlus

SP-HT-2507-TS

Dear Customer,

Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product, please read the manual carefully.
- The product has been designed with safety in mind. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual. Taking these precautions will prevent hazardous situations and personal injury.
- Please retain this manual for future reference.
- Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA 3
2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS 3
3. ASSEMBLY DIAGRAM 6
4. PARTS LIST 7
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS 9
6. EXERCISE COMPUTER OPERATION MANUAL 13
7. TRAINING TIPS 18
⚠ IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING 19
WARM-UP / STRETCHING / COOL-DOWN 20
8. MAINTENANCE & CLEANING 21
9. ADVICE FOR THE DISPOSAL OF PACKAGING 21
10. COMPLAINTS & WARRANTY 22
CUSTOMER SERVICE 22
WARRANTY CONDITIONS 23

1. TECHNICAL DATA
2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

TECHNICAL DATA

Specifications of the product

• Dimensions (L x B x H):	80 x 51 x 137 cm
• Total Weight:	25 kg
• Brake system:	speed-dependent
• Movement pattern:	dependent
• Class:	H.C
• Max. Weight of User:	100 kg

Specifications of the computer

• Number of batteries:	2
• Battery type:	R03 AAA Micro / 1.5V

⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

PURPOSE

- The product is intended for domestic use only and is not suitable for professional or medical use.
- The maximum weight of a person using this product is 100 kg.
- If used regularly, this home trainer can help you to develop your cardio-vascular function, as well as leg and hip muscles. In combination with a suitable nutrition it can also help you to reduce weight.

DANGER FOR CHILDREN

- Parents and other supervisory persons should be aware of their responsibility for children using this equipment. Because of the natural play instinct of children and their eagerness to experiment; those persons have to anticipate usage and situations for which this product is not intended.
- Children may be unaware of the potential hazards posed by this product. Ensure that unsupervised children are kept clear from the equipment at all times; this is not a toy. Equipment should be stored safely away from children and pets.
- Do not let unsupervised children near this equipment. A responsible adult should make the suitable equipment settings and supervise activity at all times.
- Beware! The packaging material is not suitable for children. There is a danger of suffocation!

ATTENTION – RISK OF INJURIES

- Do not use the product if it is damaged or defective. In the case of which, please consult a qualified technician or our service centre.
- Check the product on every occasion prior to its use. Defective parts may impair the use of the machine; these should be repaired or replaced

immediately.
- This equipment is to be used by only one person at any one time.
- Use the product only on even and non-slipping surfaces. Do not use it near water and always allow sufficient surrounding space to ensure safety.
- This equipment has many moving parts; keep your fingers and other limbs clear of these parts. Failure to do so could cause injury. Do not insert any implements into openings in the equipment.

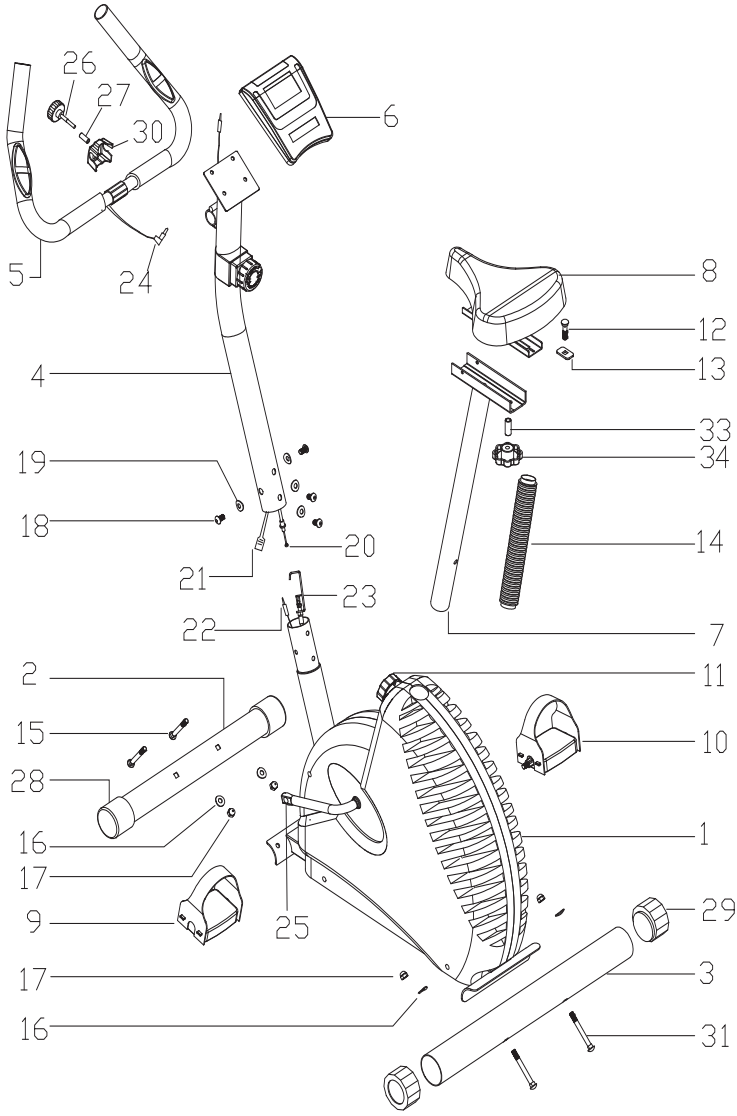
ATTENTION – PRODUCT DAMAGE
- Please do not attempt to alter or modify the product in any way. Only use original spare parts. Repairs should only be carried out by qualified technicians – unauthorized repairs could put the user at risk. Use this product only as described in this manual.
- Protect the product from splashes, humidity, high temperature and direct sunlight.

ADVICE FOR BATTERY HANDLING
- Batteries can be extremely dangerous if swallowed. Therefore, keep batteries away from children. If a battery has been swallowed, seek medical help immediately.
- Remove batteries when they are out of charge or if the device should not be used for a longer period of time, in order to avoid accidents due to battery leaking.
- Do not recharge, disassemble ou throw batteries into the fire. RISK OF EXPLOSION.
- Pay attention to the polarity marks (+) and (-). Always replace all batteries, do not mix used batteries with new ones, or with batteries of a diffent type!
- The use of alcaline batteries is preferrable, because they have a longer life than zinc coal batteries.
- It is necessary to replace the batteries when the display becomes weaker or completely blank.

ADVICE FOR THE ASSEMBLY
- The product should be carefully assembled by a responsible adult. If in any doubt, please refer to a technically qualified person.
- Before commencing with assembly, read the safety and assembly instructions carefully.
- Choose a clear, flat surface to begin your assembly. If possible, use an underlay to protect the assembly space from dirt and scratches. Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will help you visualize your finished product and simplify the procedure.
- Using the ‘Parts List’ ensure that no parts are missing. Dispose of all the packaging materials when the assembly is completed.
- Assemble the product carefully. There is always a risk of injury when using tools for technical work.

- During assembly, maintain a safe working environment. Keep tools and packaging materials clear of your workspace. Foils and plastic bags are potentially hazardous to children (danger of suffocation)!
- When the assembly is complete, ensure that all nuts, bolts and fasteners are correctly engaged and tightened.
- If required, use an underlay to protect the floor (not included). The rubber feet of the product could mark or damage some surfaces.

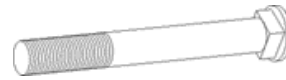
3. EXPLODED DIAGRAM



4. PARTS LIST

NO	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1 PC
2	Front Stabilizer	1 PC
3	Rear Stabilizer	1 PC
4	Front Post	1 PC
5	Handlebar W/Grip	1 PC
6	Computer	1 PC
7	Seat Post	1 PC
8	Seat	1 PC
9	Left Pedal	1 PC
10	Right Pedal	1 PC
11	Quick Release Adjustment Knob	1 PC
12	Carriage Bolt M8*60	1PCS
13	Flat Washer	1PCS
14	Seat Support Sleeve	1PCS
15	M10x50mm Carriage Bolt	2 PCS
16	Ø25 Curve Washer	4 PCS
17	M10 Domed Nut	4 PCS
18	M8*15mm Allen Bolt	3 PCS
19	Ø22 Curve Washer	3 PCS
20	Tension Knob + Upper Tension Cable	1 PC
21	Middle Computer Wire	1 PC
22	Lower Computer Wire	1 PC
23	Lower Tension Cable	1 PC
24	Hand Pulse Wire	1 PC
25	Crank Arm	1 PC
26	T Knob	1 PC
27	Allen Bolt M8*20	1 PC
28	Front Stabilizer End Cap	2 PCS
29	Rear Stabilizer End Cap	2 PCS
30	Clamp	1 PC
31	M10x75mm Carriage Bolt	2 PCS
32	Upper Computer Wire	1 PCS
33	Bushing	1PCS
34	Adjusted Knob	1PCS

HARDWARE PARTS LIST

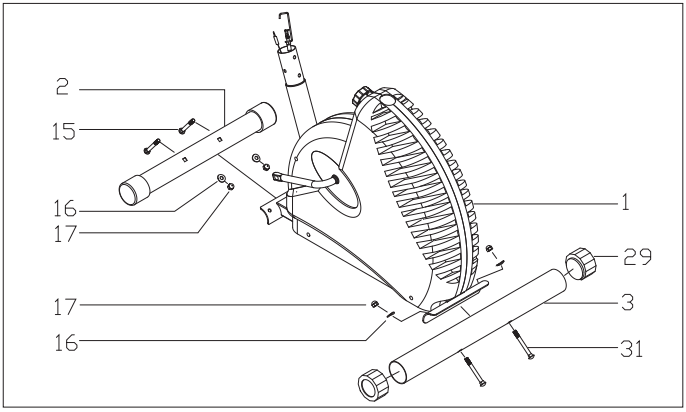
Key#	Description	Quantity
#15.	Carriage Bolt M10*50	2
#16.	Curve Washer Ø10.5*Ø25*T1.5	4
#17.	Domed Nut M10	4
#18.	Alley Bolt M8*15	3
#19.	Curve Washer Ø10.5*Ø25*T1.2	3
#31.	Carriage Bolt M10*75	 2
	Box Wrench 13/17	1
	Spanner 15	1

5. ASSEMBLY STEPS

STEP 1

Attach the Front Stabilizers (2) to the Main Frame (1),tighten 2 sets of M10*50mm Carriage Bolt (15) Φ25 Curve Washer (16) and M10 Domed Nut (17).

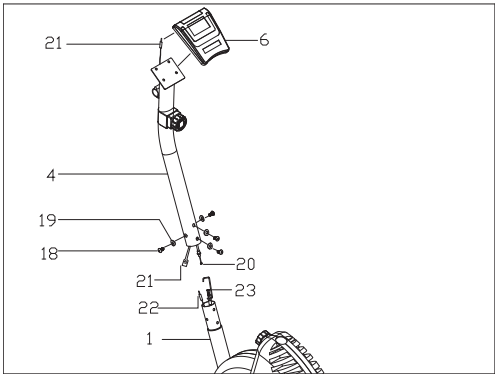
Then, attach the Rear Stabilizer (3) to the Main Frame (1), tighten 2 sets of M10*75mm Carriage Bolt (31) Φ25 Curve Washer (16) and M10 Domed Nut (17).



STEP 2

Take the Front Post (4) and join the Middle Computer Wire (21) with Lower Computer Wire (22). Release the Tension Knob + Upper Tension Cable (20) from the Front Post (4) and connect the Lower Tension Cable (23). Tighten with 3 sets of M8*15Hex Bolt (18) and Φ22 Curve Washer (19).

Attention to let the Middle Compute Wire(21) comes out from the rear gap, then connect the Upper Computer Wire (32). Then Slide the Computer (6) onto the computer holder of Front Post (4).



HOW TO CONNECT TENSION CONNECTOR

Slide the Cable wire from the Upper Tension Connector in between the opening on the wire holder on the Lower Tension Connector.

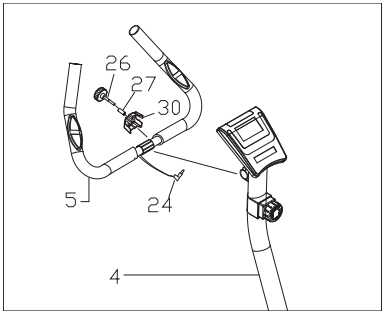
Pull the Upper Tension Connector backward and slide the wire through the slot on the bracket.

Drop down the Connector so the fitting sits firmly on top of the bracket.

NOTE: In able to hold the Computer Post while connecting the cables and wires, extra help may be needed.

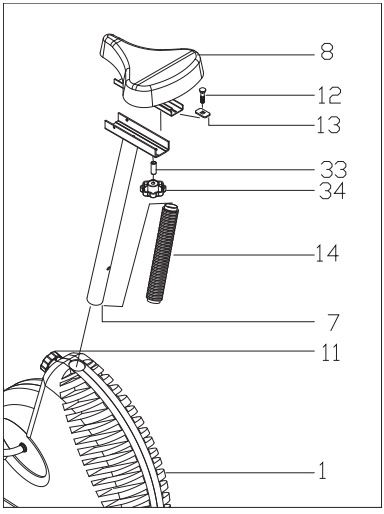
STEP 3

Fix the Handlebar (5) to the Front Post (4) and tighten with 1set of Hex Bolt M8*20 (27) on Clamp (30), then T Knob(26). Plug Hands Pulse Wire (24) to the computer “pulse” hole.



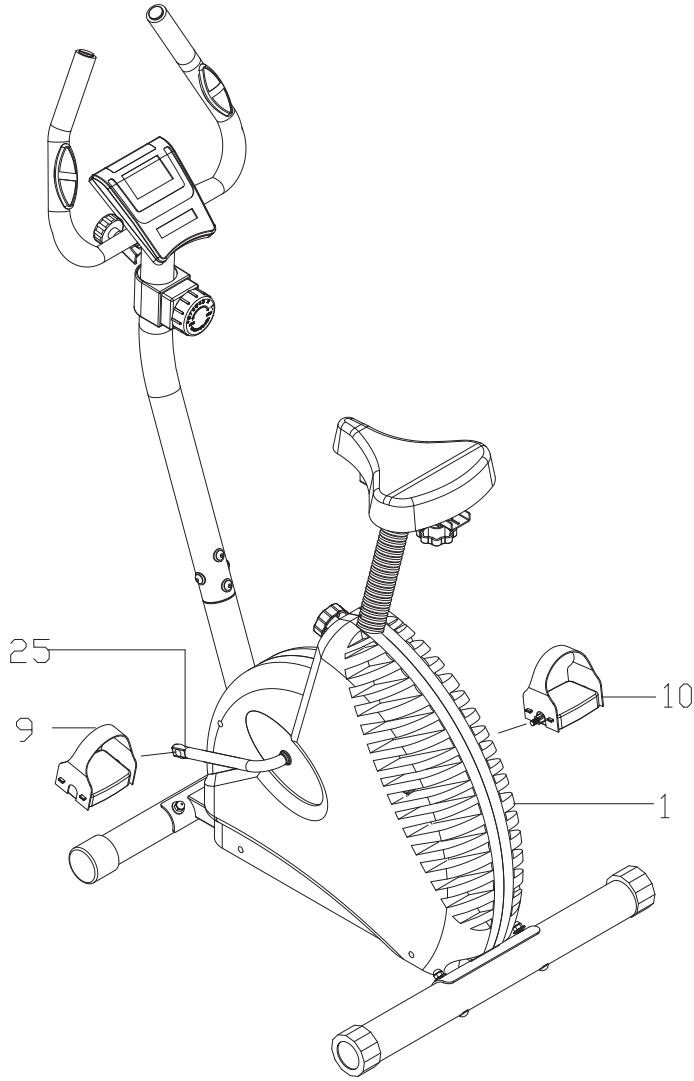
STEP 4

Fix the Seat (8) to the Seat Post (7) using 3 setsΦ16 Flat Washer (12), Spring Washer (13) and M8 Nylon Lock Nut (14), then insert into the Main Frame (1). Line up the holes and secure the seat in position with the Adjustment Knob (11). The Correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.



STEP 5

The Left and Right Pedal (9) &(10) are marked “L” and “R”.
Connect them to their appropriate Crank Arm (25). The right pedal is on the right hand side of the cycle as you sit on it. Note that the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal on counter-clockwise.

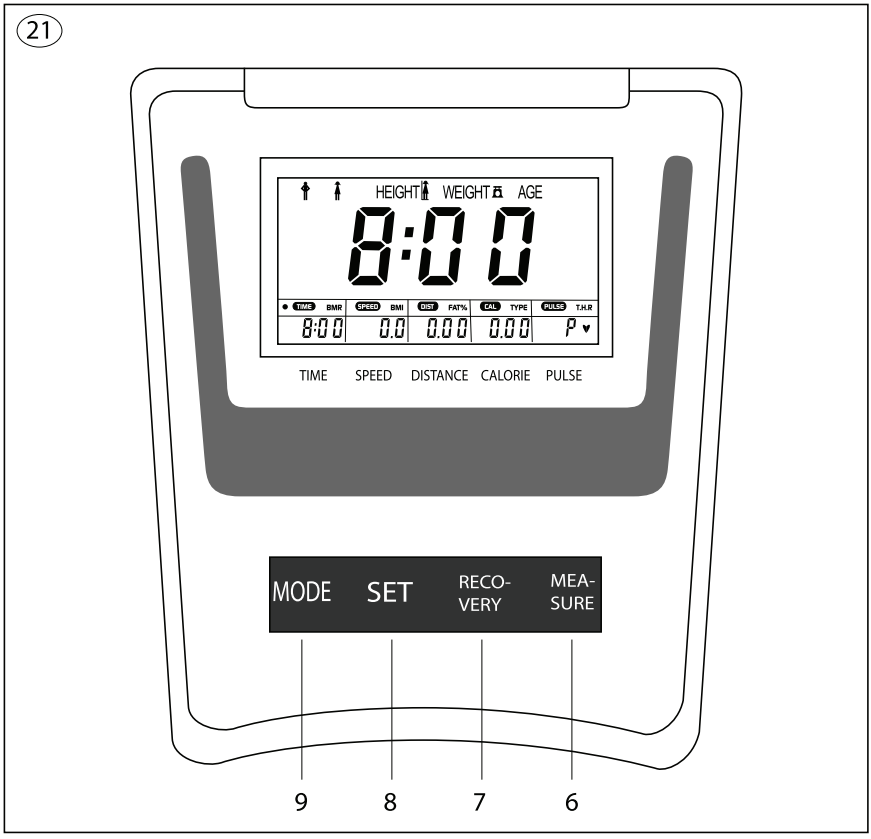


Recheck all bolts and nuts are tightened securely before use the machine.

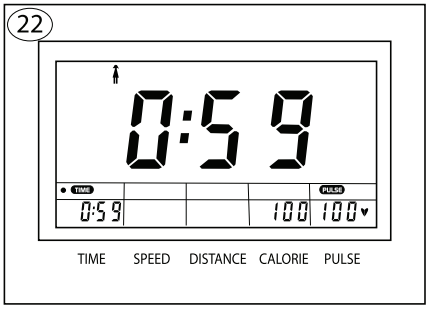
6. COMPUTER OPERATION

- **Illustrations**

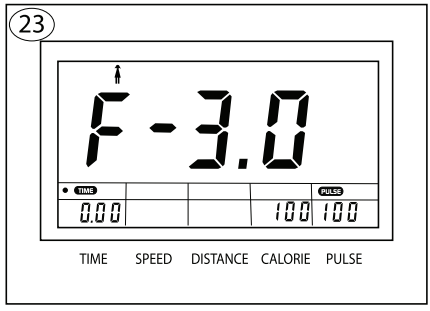
21

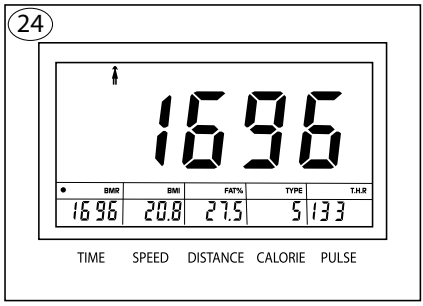


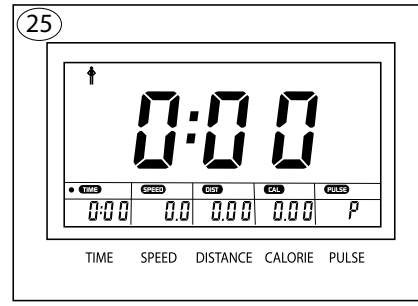
22



23







Your fitness equipment comes equipped with a programmable computer, which enables you to monitor the training progress and motivates the user to set and achieve training goals. Prior to starting the training session, the user can preset a target value for several functions, i.e. training time, distance or desired number of burnt calories per session.

Switch On: Press one button or move the pedals
Switch Off: Automatically after 4 minutes.

BUTTON	FUNCTION
MEASURE (6)	• Select Body-Fat Mode
RECOVERY (7)	• Select Recovery Pulse Mode
SET (8)	• Adjustment
	• Data Input
	Note: By holding the button down the value of the parameter will quickly increase
MODE (9)	• Confirm
	• Select Function
	• Reset value :Hold the button for longer than 2 minutes
	• Preset data/Enter value: Hold the button for 5 seconds

Display of Time, Speed, Distance, Calories

Time	Press **MODE(9)**	Indicates the training time in HH:MM:SS
Speed		Indicates the current speed in km/h
Distance		indicates the distance in km
Calories		Indicates the number of burnt calories

Prior to starting the training session the user can preset target values for time, distance or desired number of burnt calories. The computer will sound a beep when you reached the target value for the parameter you have set. In case you did not set any target parameter value, the exercise computer will count up the values, so that at the end of the exercising the screen will display the total value for the training session.

1. Press the **MODE** button **(9)**, until the corresponding function for time/ distance/ calories will flash on the display and set the desired value for the particular function by pressing the **SET** button **(8)**.
2. Start exercising. The countdown from with the preset target value will start.
3. You will hear a beep signal,when you reached the set target value. Press any button to stop the signal.

Quick Overview

1. Press the **MODE** button **(9)** until a dot will start blinking next to the TIME display on the lower half of the screen.
2. The screen **(5)** will consecutively show every 5 seconds the values for the following functions:
   ↓ **TIME**
   ↓ **SPEED**
   ↓ **DISTANCE**
   ↓ **CALORIES**
   ↵ **PULSE**
3. Press the **SET** button **(8)** in order to end the quick overview function.

Heart Rate – Measuring the current pulse value

1. Press the **MODE** button **(9)** until the PULSE light starts flashing.
2. Firmly grip the pulse sensors located on the handle bar with the inner side of your palms.
3. The current heart rate will be immediately shown on the display **(5)**. Next to the value, a heart symbol will start blinking.The correct measurement of the heart rate will take 20 seconds.

Pulse – Setting of a target heart rate (THR)

(↪ *Notes for exercising*)

1. Press the **MODE** button **(9)** until a dot will start flashing next to the THR display.
2. Enter the target value by using the **SET** button **(8)**. You can choose any rate between 60 - 220 beates/minute.
3. Should you exceed during exercising your preset target rate, the heart rate symbol will start flashing on the LCD-screen **(5)**.
4. The symbol will stop flashing as soon as the heart rate returns to a level underneath the preset target heart rate.
5. When the contact with the pulse sensors is interrupted for longer than 5 seconds the screen **(5)** will display the symbol **"P"** and the energy saving mode will be activated. Press the **SET** button **(8)**, to restart the heart rate (pulse) function.

Measuring the recovery pulse rate

The recovery pulse rate shows how quickly the heart rate recovers after exercising. The results are shown in a scale from 0 (very good) to 6.0 (bad). The speed of recovery increases through regular training, as you get fitter.

1. When finishing your training session step away from your fitness equipment. Press the **RECOVERY** button **(7)** and hold the pulse sensors with both hands tightly.
2. A 1 min. countdown will begin (see picture 22).
3. At the end of the count down the result will be shown on the screen **(5)** (see 23).
4. Press again the **RECOVERY** button **(7)**, in order to end the mode.

Body Fat Mode

The body fat percentage indicates the percentage of fat your body contains.

1. Press the **MODE** button **(9)** for as long as 5 seconds until you hear a beep noise.
2. Enter the data required for the calculation of your body fat percentage, as shown below:

Press the **SET** button **(8)**.	Enter gender:	(male) or (female)	Confirm data by pressing **MODE (9)** button.
	Height (cm)	10,0 – 240 m	
	Weight	10,0 - 99,8 kg	
	Age	10 - 99 years	

3. Your data will be stored. The starting screen (see 24) will be shown after 10 seconds.
4. Press the **MEASURE** button **(6)**.
5. Firmly grip the pulse sensors with both hands until you hear a beep signal.

6. The results will be shown as follows: **BMR BMI → fAT% → TYPE → T.H.R** in sequence for 5 seconds (see 25).
7. The screen **(5)** will switch to start (see. 24).
8. Press the **MODE** button **(9)**, in order to end the Body Fat Mode.

<table>
<tr><td colspan="4">Definitions to the indications on the display (5)</td></tr>
<tr><td>BMR</td><td colspan="3">Basal Metabolic Rate – is the minimum caloric requirement needed by your resting body in order to sustain the normal body functions.</td></tr>
<tr><td>BMI</td><td colspan="3">Body Mass Index – is a measure that takes into account a person’s height and weight.
Formula: Body weight (kg)
Height (m) x Height (m)
The optimum value shall be between 19 - 24 .</td></tr>
<tr><td>fAT%</td><td colspan="3">indicates the percentage of fat in the body calculated on the basis of the entered data.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">TYPE</td><td colspan="3">According to the calculated fat percentage of your body, you will be :classified, as follows:</td></tr>
<tr><td>1. Super athlete</td><td>4. Athlete</td><td>7. Overweight</td></tr>
<tr><td>2. Ideal athlete</td><td>5. Healthy</td><td>8. Fat</td></tr>
<tr><td>3. Super slim</td><td>6. Normal</td><td>9. Extremely fat</td></tr>
<tr><td>T.H.R.</td><td colspan="3">Target Heart Rate – shows the entered or measured target heart rate in beats per minute</td></tr>
</table>

7. TRAINING TIPS

⚠ IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

- Before training, always consult your doctor and ask him to recommend a suitable training programme. Inappropriate or excessive training can cause health problems.
- Avoid over training. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, begin training slowly.
- If you overstress your body or train in a wrong posture, this might harm your health.
- Stop exercising immediately if you feel pain or discomfort.
- Do not eat 30 minutes before or 30 minutes after training.
- Pay attention to your breathing during training.
- To avoid injury, begin training with an extensive warm up and finish with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual. You can also refer to exercises described in other sports guides.
- Ensure that sufficient fluids are consumed whilst exercising. Be aware that the recommended daily in take of water (2 liters) may increase during exercise. Drink fluids at room temperature.
- When using the equipment, wear sports clothes and suitable shoes. These should have non-slip soles. Avoid wearing baggy clothes, potentially; these could be caught in the moving parts of the equipment.
- Check your pulse regularly. Determine your personal training frequency to achieve an optimum training effect. Take into consideration your age and condition. The following table gives you an overview for an optimal training pulse.

Age	Heart frequency area 50-75% (Beats per Minute) - best training pulse -	Max. heart rate 100% (220 Beats– Life age)
20 Years	100-150	200
25 Years	98-146	195
30 Years	95-142	190
35 Years	93-138	185
40 Years	90-135	180
45 Years	88-131	175
50 Years	85-127	170
55 Years	83-123	165
60 Years	80-120	160
65 Years	78-116	155
70 Years	75-113	150

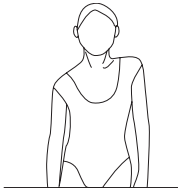
WARM-UP / STRETCHING / COOL-DOWN

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down / relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. In the following, you will find stretching exercise instructions for warming up and cooling down. Please pay attention to the following points:

- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.
- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.

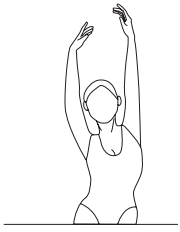
NECK EXERCISES

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again.
You can repeat this exercise alternately several times.



EXERCISES FOR THE SHOULDER AREA

Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously.



ARM STRETCHING EXERCISES

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.

EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

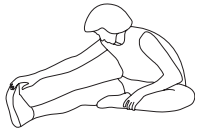
Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.

INSIDE UPPER THIGH

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.

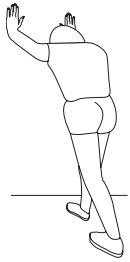
TOUCH TOES

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



EXERCISES FOR THE KNEES

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON

Place both hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.

8. MAINTENANCE & CLEANING
9. ADVICE FOR THE DISPOSAL OF PACKAGING

MAINTENANCE & CLEANING

- Assess the equipment regularly for damage or abrasion. In the case of which, refer the equipment to an authorized dealer. If damage occurs prior to the expiry date of the warrantee, please present your purchase receipt to the dealership.

- Do not use any abrasive cleansers for cleaning. Use a soft, damp cloth to eliminate dirt and dust.

- The safety of this product can be guaranteed only, if all parts are checked for wear or damage regularly. Pay special attention to parts subject to wear.

ADVICE FOR THE DISPOSAL OF PACKAGING

With reference to environmental protection:
Packing materials are raw materials and can be used again.
Keep packing materials separate. For more information about recycling contact your local administration.

Old devices should not be disposed of domestically!
Dispose of old devices responsibly, and contribute to environmental protection.
Your local administration will inform you about collecting points and opening times.

Old batteries do not belong to household garbage!
Dispose of old devices responsibly, and contribute to environmental protection.
Your local administration will inform you about collecting points and opening times.

10. COMPLAINTS & WARRANTY

In the case of a defective product please return it directly from the dealer from which it was purchased. It is recommended that you retain the sales receipt for proof of purchase.

Our service team is available to assist you with further questions regarding the assembly or use of your SportPlus product.

CUSTOMER SERVICE

For any further questions about our products or spare parts, our service team is available to you:

Service time:	**Monday to Friday, 9.00 a.m. to 6 p.m.**
Toll free hotline:	**0049 (0)700 - 77 67 87 587**
E-Mail:	**Service-UK@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Please ensure that you have the following information at hand.

- Operating instructions
- Model number (located on the cover sheet of these instructions)
- Description of accessories
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

Important notice:
Please do **not** send the product to our firm without being requested to do so by our service team. The costs of unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to reject unsolicited shipments or to send them back to the sender, at his or her expense.

WARRANTY CONDITIONS

SportPlus assures that the product to which the warranty form applies is manufactured from the highest quality material and has been checked with the utmost care. If, however, under normal conditions of use and maintenance, defects should occur within the warranty period mentioned hereafter, we shall assess the fault and make good the defects free of charge.

All products include an implied warranty for two years. The warranty starts on the date of purchase. If your purchased product is defective, please consult our customer service team within 24 months (starting with the date of the purchase). The implied warranty does not apply if:

- Defects arise due to external raw acts of violence.
- The product is adapted, repaired or altered in any way by unauthorized or untrained personnel.
- The instructions mentioned in the user instructions are not followed.
- The warranty conditions above are not being fulfilled.
- Defects arise due to incorrect use, maintenance, neglect or accidents.
- Also, the warranty does not apply to wear and consumable items.

The product is intended only for domestic use. The warranty does not extend to equipment that has been used in a professional environment.

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN..... 26
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE.....26
3. BAUZEICHNUNG.....29
4. TEILELISTE.....30
5. MONTAGEANLEITUNG.....32
6. ANLEITUNG FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER 36
7. TRAININGSTIPPS 41
⚠ WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING 41
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL-DOWN 42
8. WARTUNG & REINIGUNG 44
9. ENTSORGUNGSHINWEISE 44
10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN 45
KUNDENDIENST 45
GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 46

1. TECHNISCHE DATEN
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

• Maße (LxBxH) :	80 x 51 x 137 cm
• Gesamtgewicht :	25 kg
• Bremssystem:	geschwindigkeitsabhängig
• Schrittbewegung:	abhängig
• Klasse:	H.C.
• Max. Gewicht des Benutzers :	100 kg

Spezifikationen des Computers

• Anzahl der Batterien:	2
• Batterietyp:	R03 AAA Micro / 1.5V

⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.
- Der Heimtrainer stärkt bei regelmäßigem Training Ihr Herz- Kreislaufsystem, Ihre Bein- und Hüftmuskulatur und kann bei entsprechender Ernährung zur Gewichtsreduktion beitragen.

GEFAHR FÜR KINDER

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentier-freudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die dieses Produkt nicht gebaut ist.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.

- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, rutschfesten, waagerechten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mind. 1m ein. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Achten Sie beim Einsetzen von Batterien auf die richtige Polung (+) und (-). Ersetzen Sie stets alle Batterien durch neue, verwenden Sie nicht alte und neue Batterien oder Batterien verschiedenen Typs gemeinsam!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkaline-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst.

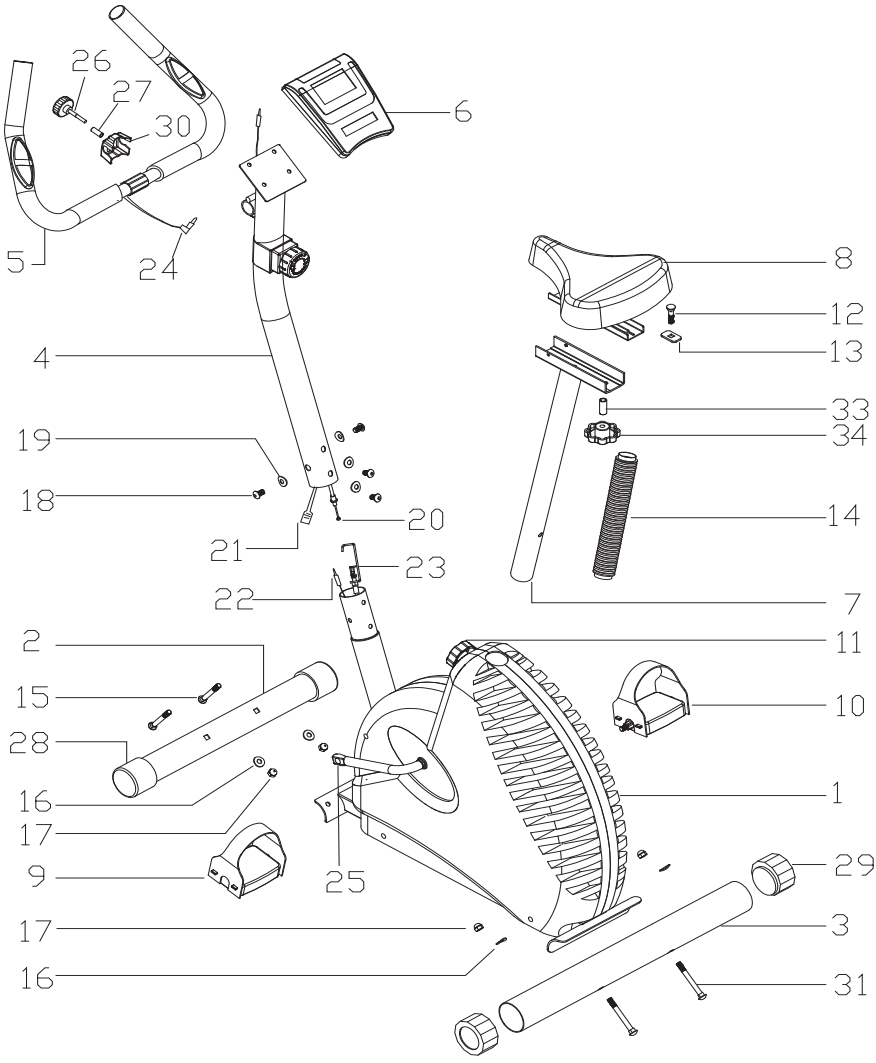
HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und

erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.

- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße spuren hinterlassen.

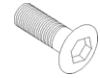
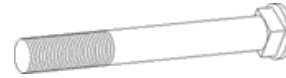
3. BAUZEICHNUNG



4. TEILELISTE

NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1 St.
2	Vorderer Stabilisator	1 St.
3	Hinterer Stabilisator	1 St.
4	Vordere Stütze	1 St.
5	Lenker	1 St.
6	Computer	1 St.
7	Sitzstütze	1 St.
8	Sattel	1 St.
9	Pedal, links	1 St.
10	Pedal, rechts	1 St.
11	Einstellschraube	1 St.
12	Bolzen M8*60	1 St.
13	Unterlegscheibe, flach	1 St.
14	Sitzstützenhülse	1 St.
15	Bolzen M10x50mm	2 St.
16	Unterlegscheibe Φ25, gebogen	4 St.
17	Hutmutter M10	4 St.
18	Sechskantschraube M8*15mm	3 St.
19	Unterlegscheibe Φ22, gebogen	3 St.
20	Spanngriff + Oberer Bowdenzug	1 St.
21	Mittleres Computerkabel	1 St.
22	Unteres Computerkabel	1 St.
23	Unterer Bowdenzug	1 St.
24	Pulssensorkabel	1 St.
25	Kurbelarm	1 St.
26	Feststellknopf	1 St.
27	Sechskantschraube M8*20	1 St.
28	Endkappe, vorderer Stabilisator	2 St.
29	Endkappe, hinterer Stabilisator	2 St.
30	Klemme	1 St.
31	Bolzen M10x75mm	2 St.
32	Oberes Computerkabel	1 St.
33	Abstandsbüchse	1 St.
34	Regulierknopf	1 St.

TEILELISTE

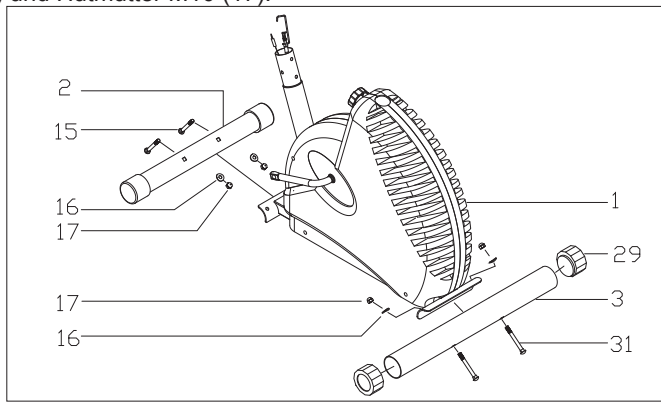
Schlüssel #	Bezeichnung	Menge
#15.	Bolzen M10*50	2
#16.	Unterlegscheibe Φ10.5*Φ25*T1.2	4
#17.	Hutmutter M10	4
#18.	Sechskantschraube M8*15	 3
#19.	Unterlegscheibe Φ10.5*Φ25*T1.2	3
#31.	Bolzen M10*75	 2
	Ringschlüssel 13/17	1
	Schraubenschlüssel 15	1

5. ZUSAMMENBAU

SCHRITT 1

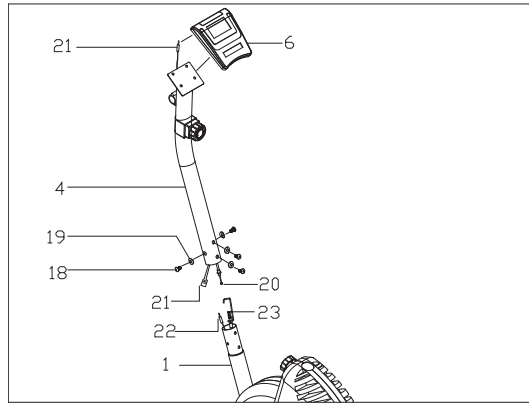
Verbinden Sie den vorderen Stabilisator (2) mit dem Hauptrahmen (1) und befestigen Sie diesen mit Hilfe von 2 X Bolzen M10*50mm (15) den gebogenen Unterlegscheiben Φ25 (16) und Hutmuttern M10 (17).

Verbinden Sie nun den hinteren Stabilisator (3) mit dem Hauptrahmen (1) und befestigen Sie diesen mit jeweils 2 Bolzen M10*75mm (31), Unterlegscheiben Φ25 (16) und Hutmutter M10 (17).



SCHRITT 2

Nehmen Sie die vordere Stütze (4) und verbinden Sie nun das mittlere Computerkabel (21) mit dem unteren Computerkabel (22). Öffnen Sie den Spanngriff (20) der vorderen Stütze (4) und verbinden Sie diesen mit dem unteren Bowdenzug (23) der vorderen Stütze (4). Befestigen Sie die vordere Stütze (4) mit Hilfe von 3 X Sechskantschrauben M8*15 (18) und gebogenen Unterlegscheiben Φ22 (19). Achten Sie dabei, dass keine Kabel eingeklemmt werden. Schieben Sie den Computer (6) in der vorgesehenen Halterung der vorderen Stütze (4) und verbinden Sie dann das mittlere Computerkabel (21) mit dem entsprechenden Eingang am Computer.



ANSCHLIESSEN DER SPANNVERBINDER

Schieben Sie den Bowdenzug des oberen Spannverbinders in die Halterungsöffnung des unteren Spannverbinders.

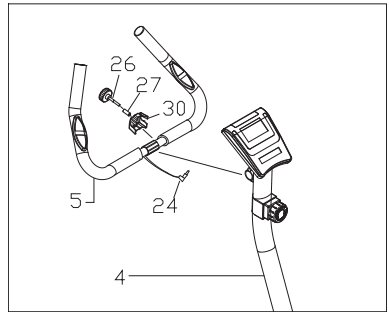
Ziehen Sie nun am oberen Spannverbinder, so dass Sie den Bowdenzug durch den Schlitz der Klammer durchziehen können.

Führen Sie nun den Spannverbinder in den dafür vorgesehenen Schlitz der Klammer, wie in der –Abbildung dargestellt.

ANMERKUNG: Eine zusätzliche Person ist u.U. erforderlich, um die Computerstütze zu halten, während Sie Kabel und Drähte anschließen.

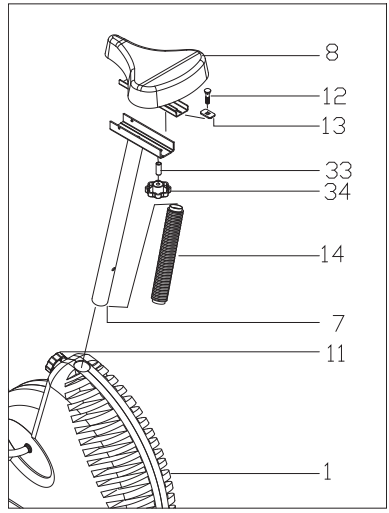
SCHRITT 3

Befestigen Sie den Lenker (5) an die vordere Stütze (4) mit der Sechkantschrauben M8*20 (27), der Klemme (30) und dem Feststellknopf (26). Verbinden Sie das Pulssensorenkabel des Lenkers (24) mit dem Trainingscomputer (6).



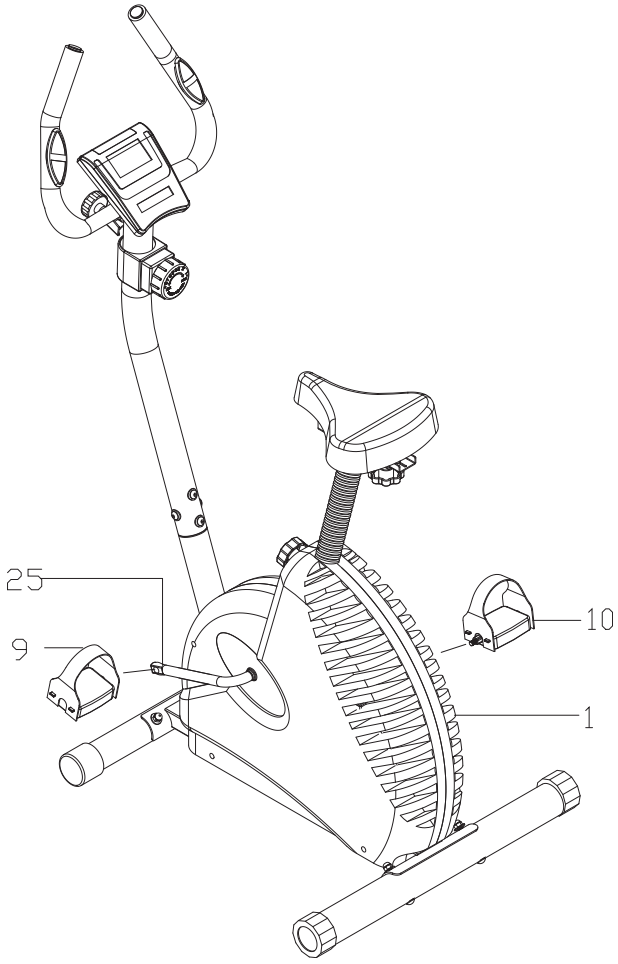
SCHRITT 4

Befestigen Sie den Sattel (8) an der Sitzstütze (7) unter Verwendung des Bolzens M8x60 (12), der Unterlegscheibe (13), der Abstandsbüchse (33) und des Feststellknopfes (34). Ziehen Sie nun die Sitzstützenhülse (14) über die Sitzstüze (7) und stecken Sie den Sitz mitsamt Stütze auf den Hauptrahmen (1). Befestigen Sie den Sitz mit Hilfe der Einstellschraube (11). Die Höhe des Sitzes kann nach Beendigung des Zusammenbaus jederzeit eingestellt werden.



SCHRITT 5

Das rechte und das linke Pedal (9) &(10) sind jeweils mit “L” bzw. “R” markiert. Bringen Sie die Pedale an den entsprechenden Pedalarmen (25) an. Das rechte Pedal hat ein konventionelles Rechtsgewinde und muss im Uhrzeigersinn festgezogen werden, wobei das linke Pedal über ein Linksgewinde verfügt und entgegen dem Uhrzeigersinn festgezogen werden muss.

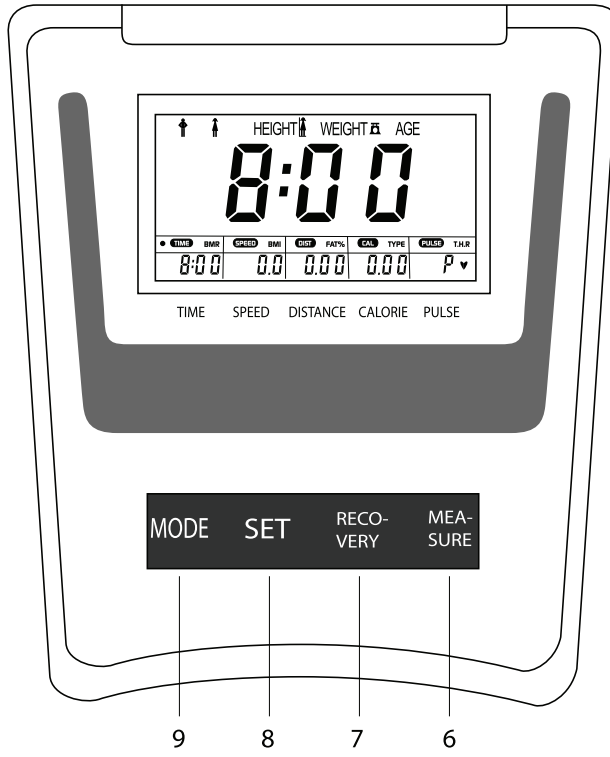


<u>Überprüfen Sie, dass sämtliche Bolzen und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät zum Trainieren benutzen.</u>

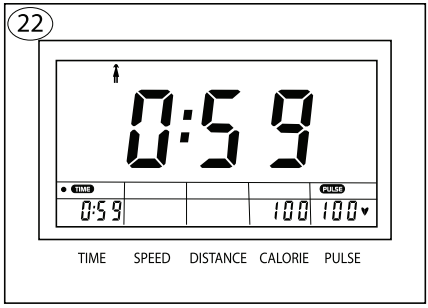
6. ANLEITUNG FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

- **Abbildungen**

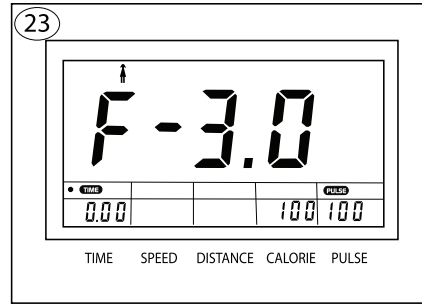
21

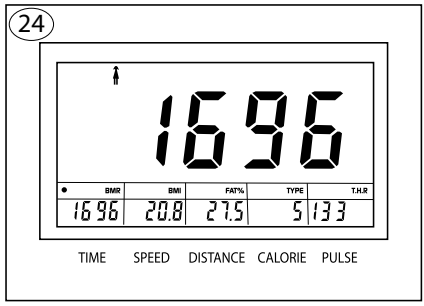


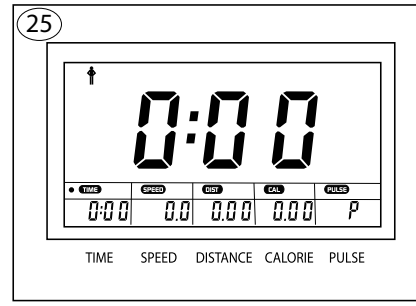
22



23







Ihr Trainingsgerät ist mit einem programmierbaren Computer ausgestattet, der Ihnen hilft, Ihre Trainingsfortschritte zu überwachen und Sie motiviert, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Setzen Sie sich ein Ziel für die Trainingszeit, für die zurückzulegende Entfernung oder für die Anzahl der Kalorien, die Sie während eines Trainings verbrennen wollen und beginnen Sie mit dem Training.

Einschalten: Beliebige Taste drücken oder in die Pedale treten
Ausschalten: Automatisch nach 4 Minuten

TASTE	FUNKTION
MEASURE (6)	• Modus “Körperfettmessung” auswählen
RECOVERY (7)	• Modus “Pulserholung” auswählen
SET (8)	• Einstellen
	• Daten eingeben
	Tipp: Taste gedrückt halten, um die Werte schnell vorlaufen zu lassen
MODE (9)	• Bestätigen
	• Funktionen auswählen
	• Werte auf 0 zurücksetzen: Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten
	• Voreinstellungen für Ihre Daten/Werte vornehmen: Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten

Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien anzeigen

Zeit	Taste **MODE (9)** drücken.	Vergangene Übungszeit wird angezeigt in HH:MM:SS
Geschwindigkeit		Aktuelle Laufgeschwindigkeit wird angezeigt in km/h
Entfernung		Zurückgelegte Enfernung wird angezeigt in km
Kalorien		Wert der verbrannten Kalorien wird angezeigt

Sie können einstellen, wie lange Sie trainieren möchten, welche Entfernung Sie zurücklegen möchten oder wie viele Kalorien Sie während einer Trainingseinheit verbrennen möchten. Beim Erreichen dieser Werte ertönt ein Signal. Falls keine Daten für den Countdown eingestellt sind, werden die erreichten Werte hochgezählt und am Ende der Trainingseinheit angezeigt.

1. Taste **MODE (9)** drücken, bis der Wert für Zeit/Entfernung/Kalorien auf dem Display blinkt. Gewünschten Wert mit Taste **SET (8)** einstellen.
2. Mit dem Training beginnen. Countdown des Zielwerts wird heruntergezählt.
3. Das Signal ertönt, wenn der Zielwert erreicht wurde. Beliebige Taste drücken, um das Signal zu beenden.

Schnellübersicht

1. Taste **MODE (9)** drücken, bis links neben TIME auf der unteren Hälfte des Displays ein kleiner Punkt blinkt.
2. Das Display **(5)** zeigt im Intervall von 5 Sekunden nacheinander die erreichten Werte an:
   ↓ **TIME** (Zeit)
   ↓ **SPEED** (Geschwindigkeit)
   ↓ **DISTANCE** (Entfernung)
   ↓ **CALORIES** (Kalorien)
   ↱ **PULSE** (Puls)

Puls – Aktuellen Wert ermitteln

1. Taste **MODE (9)** drücken, bis links neben der Anzeige PULSE ein Punkt leuchtet.
2. Pulssensoren am Lenker mit den Handinnenflächen umfassen.
3. Das Display **(5)** zeigt nach wenigen Sekunden die Herzfrequenz an. Rechts neben dem Pulswert blinkt ein Herz auf dem Display. Die Ermittlung der genauen Herzfrec dauert etwa 20 Sekunden.

Bitte beachten Sie das die Pulsanzeige nicht vergleichbar mit Medizinischen Ger[a] ten ist. Verwenden Sie zur genaueren Kontrolle Ihres Pulses am besten einen Pulsgurt.

Puls – Zielwert einstellen

(↪ *Hinweise zum Training*)

1. Taste **MODE (9)** drücken, bis unten rechts auf dem Display neben THR ein Punkt leuchtet.
2. Zielwert mit der Taste **SET (8)** einstellen. Der einstellbare Bereich liegt zwischen 60 - 220 Schlägen/Minute.
3. Der auf dem Display **(5)** angezeigte Pulswert blinkt, wenn der eingestellte Wert während des Trainierens überschritten wird.
4. Die Anzeige hört auf zu blinken, wenn der Puls unter dem eingestellten Zielwert liegt.
5. Werden die Pulssensoren etwa 5 Sekunden lang nicht berührt, erscheint **„P“** auf dem Display **(5)**.

Messen der Pulserholung

Diese Funktion zeigt die Pulserholung nach dem Training an. Die Ergebnisse sind in einer Skala von .0 (sehr gut) bis 6.0 (schlecht) aufgeteilt. Sie können Ihre Pulserholung durch regelmäßiges Training verbessern.

1. Nach dem Training vom Gerät absteigen. Taste **RECOVERY (7)** drücken, Pulssensoren mit den Händen umfassen.
2. Ein einminütiger Countdown wird angezeigt (Abb. 22).
3. Nach Ablauf des Countdowns wird das Ergebnis auf dem Display **(5)** angezeigt (Abb. 23).
4. Taste **RECOVERY (7)** erneut drücken, um den Modus zu beenden.

Modus “Körperfettmessung”

Der Körperfettanteil gibt den prozentualen Anteil an angelagertem Fett eines Körpers an.

1. Taste **MODE (9)** 5 Sekunden lang gedrückt halten, bis der Signalton erklingt.
2. Sie können nun die für die Körperfett-Berechnung notwendigen Daten eingeben:

Taste **SET (8)** drücken.	Geschlecht einstellen:	(männlich) oder (weiblich)	Eingabe mit Taste **MODE (9)** bestätigen.
	Größe (cm)	10,0 - 24 0,0	
	Gewicht	10,0 - 99,8 kg	
	Alte	10 - 99 Jahre	

3. Die Daten werden gespeichert. Der Startbildschirm (Abb. 24) wird nach etwa 10 Sekunden angezeigt.
4. Taste **MEASURE (6)** drücken.
5. Pulssensoren mit den Händen umfassen, bis ein Signal ertönt.
6. Die Ergebnisse werden zweimal in der Reihenfolge **BMR BMI → fAT% → TYPE → T.H.R** im Intervall von ca. 5 Sekunden angezeigt (Abb. 25).

7. Das Display **(5)** zeigt den Startbildschirm (Abb. 24) an.
8. Taste **MODE (9)** drücken, um den Modus „Körperfettmessung” zu beenden.

<table>
<tr><td colspan="4">Erklärungen zu den Anzeigen im Display (5)</td></tr>
<tr><td>BMR</td><td colspan="3">Basal Metabolic Rate – Zahl der Kalorien, die der Körper in Ruhestellung an einem Tag verbrennt, um die normalen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten.</td></tr>
<tr><td>BMI</td><td colspan="3">Body Mass Index – Zeigt das Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße an.
Berechnung: $\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m) x Körpergröße (m)}}$
Der optimale Wert liegt zwischen 19 - 24</td></tr>
<tr><td>fAT%</td><td colspan="3">Zeigt den Körperfettanteil in % an. Der Computer errechnet den Anteil aus den persönlichen Daten.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">TYPE</td><td colspan="3">Entsprechend dem Körperfettanteil wird Ihnen einer der folgenden Typen zugewiesen:</td></tr>
<tr><td>1. Supersportler</td><td>4. Sportler</td><td>7. Etwas zu dick</td></tr>
<tr><td>2. Idealer Sportler</td><td>5. Gesund</td><td>8. Dick</td></tr>
<tr><td>3. Superschlank</td><td>6. Normal</td><td>9. Sehr dick</td></tr>
<tr><td>T.H.R.</td><td colspan="3">Target Heart Rate – Anzeige der eingestellten oder ermittelten Zielherzfrequenz in Schlägen pro Minute</td></tr>
</table>

7. TRAININGSTIPPS

⚠ WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Wenn Sie Ihren Körper überlasten oder in der falschen Haltung trainieren, schadet dies Ihrer Gesundheit.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten von und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

Alter	Herzfrequenz bereich 50-75% (Schläge pro Minute) - idealer Trainingspuls -	Maximale Herzfrequenz 100% (220 Schläge – Lebensalter)
20 Jahre	100-150	200
25 Jahre	98-146	195
30 Jahre	95-142	190
35 Jahre	93-138	185
40 Jahre	90-135	180
45 Jahre	88-131	175
50 Jahre	85-127	170
55 Jahre	83-123	165
60 Jahre	80-120	160
65 Jahre	78-116	155
70 Jahre	75-113	150

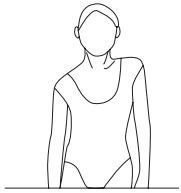
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL-DOWN

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm- / Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung für Stretchingübungen zum Auf- und Abwärmen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauffolgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretching-Übungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

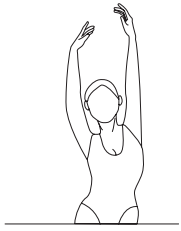
ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken.
Dieses können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen.



ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTERPARTIE

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



STRECKÜBUNGEN MIT DEN ARMEN

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL

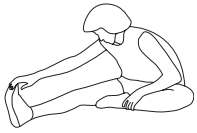
Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten und ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Spüren Sie dabei eine angenehme Spannung in Ihrem vorderen Oberschenkel. Halten Sie diese Position wenn möglich 30 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung 2 Mal pro Bein.

INNENSEITE OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position wenn möglich 30-40 Sekunden.

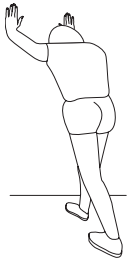
ZEHEN BERÜHREN

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter. Halten Sie diese Position möglichst 20-30 Sekunden.



ÜBUNGEN FÜR DIE KNIESEHNEN

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein an, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden.



ÜBUNGEN FÜR DIE WADEN / ACHILLESSEHNE

Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden.

8. WARTUNG & REINIGUNG
9. ENTSORGUNGSHINWEISE

WARTUNG & REINIGUNG

- Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen, halten Sie dazu Ihren Kaufbeleg bereit.

- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

- Die Sicherheit des Produktes kann nur garantiert werden, wenn alle Teile regelmäßig auf Verschleiß und Schäden untersucht werden. Achten Sie dabei besonders auf die Verschleißteile.

ENTSORGUNGSHINWEISE

Hinweise zum Umweltschutz:
Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.
Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.
Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

Batterien gehören nicht in Hausmüll!
Entsorgen Sie Batterien umweltgerecht und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu.
Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte direkt an den Händler, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren.

Für weitere Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

KUNDENDIENST

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit:	**Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**
Servicehotline:	**DE: 0700 - 77 67 87 587 (12ct/min aus dem dt. Festnetz)0** **AT: 0720 - 88 08 01 (Mobilfunkpreise abweichend)**
E-Mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:
Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Gewährleistungsfrist Defekte ergeben wenden Sie sich bitte direkt an unseren Service.

.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden
- wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchs-materialien.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die professionelle Nutzung besteht keine Gewährleistung.

SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstr. 16
20016 Hamburg
Germany

SportPlus